

春分至 养生防病干货来了

3月20日迎来二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来,天气逐渐回暖,“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康?19日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

科学“春捂”: 保暖防病 顺应自然

春分时节,气温波动较大,民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出,“春捂”应着重捂背、腹、足等部位,需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜,出汗时人体毛孔打开,外邪容易入侵,增加患病风险。

吕沛宛提醒,“春捂”的具体时间需根据气温变化调整,尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象,特别是昼夜温差大的地

方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧,更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服,根据天气变化随时增减衣物。此外,老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖,尤其是慢性呼吸道疾病患者,要重点注意大椎穴部位的保暖。

体重管理:

中医调理 吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升,许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说,中医认为,肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议,要按时吃三餐,多咀嚼,早餐一定要吃,晚餐清淡,七分饱即可,睡前尽量不进食。同

时,要适量运动,可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操,上好体育课,适当增加户外活动时间。

此外,吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法:一是代茶饮“黄芽汤”,由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用,温阳健脾祛湿;二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”,促进排便瘦腰;三是每天早晚练习一套操,双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈,搭配八段锦“双手托天理三焦”,疏通中焦湿气。

传染病预防:

警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2~3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染?常昭瑞建议,一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后,使用肥皂和洗手液,用流动水洗手20秒钟以上;二是不喝生水,食用蔬菜和水果时要洗净,烹饪加工食品时要做到生熟分开,确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透;三是做好居室日常清洁和通风,及时处理垃圾;四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒,特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等,感染诺如病毒后,不要带病上岗。此外,学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所,要落实好日常防控措施,严格执行晨午检制度,确保食品和饮用水安全,定期对环境进行清洁消毒,并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意辨别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

注销公告

呼和浩特市新城区沙景桂

球俱乐部(统一社会信用代码

52150102M0Y46116X)依据《民

办非企业单位登记管理暂行条

例》规定,经法定代表人和理事会

决议,拟向呼和浩特市新城区行

政审批和政务服务局申请注销登

记,请债权人于公告发布之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领的,公安机关依法登记户口,电话

13534893396,特此公告。

注销公告

敖汉旗志城便民为老服务中心

统一社会信用代码

52150430M0J2422069,拟向民办非

企登记管理机关申请注销登

记,请债权人于公告之日起六

十日向本单位清算组申报债权

,特此公告。

灭失声明

本人李伟林承诺自己购买的

企业单位申摩托车主(车牌号蒙GCA4820)

(LZSPCKLV84103441),发动机号

(14B03880),因车辆失火无法追回,

与该车相关一切手续,自登报之日起

内向本俱乐部申报债权,特此公告。

起一并作废,特此声明。

公告

由我司承建的乌海机场消防系统更新改造工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613;

联系人:涂乐,联系电话:13879125687。

江西建工第一建筑有限责任公司

2025年3月21日

辞去法定代表人登报声明

鄂尔多斯市泰达嘉信工贸有限责任公司

及实际控制人或股东会:

本人王震(身份证号152701197010160632),已于2025

年02月26日提出辞去贵单位法定代表人的职务,请贵单

位的实际控制人或者股东会于2025年03月25日前按照

法定程序完成法定代表人的工商登记变更。

本人不参与你单位任何经营行为,因无法有效联系沟

通,特此声明。

通知人:王震

2025年03月20日

呼和浩特新机场场外输油管线1号、2号阀室土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(20217号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:呼和浩特新机场场外输油管线1号阀室土地征转报批项目总面0.0897公顷,属和林格尔县巧什营镇巴尔且营村集体土地,地类为:耕地:0.0873公顷,水域及水利设施用地:0.0024公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手

续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:中国航油集团物流有限公司,联系人:兰于涵,电话:18622692504,邮箱:lanyh@craf.com

中国航油集团物流有限公司 二〇二五年三月二十一日

声明

好毕图于2018年11月将车

牌号蒙K77T55绿色丰田霸道车

出售给现车主,由现车主

生父母,其他监护人或知情

人持有有效证件于武拉第弟系

并请行政审批和政务服务局

申请注销登记,请债权人认

领,公安机关依法登记户口,电话

13534893396,特此公告。

遗失声明

●家人不慎将逝者刘振喜(身

份证150102194705211510)在呼

和特市慈安园公墓骨灰寄存处

出售给现车主,由现车主

生父母,其他监护人或知情

人持有有效证件于武拉第弟系

并请行政审批和政务服务局

申请注销登记,请债权人认

领,公安机关依法登记户口,电话

13534893396,特此公告。

撤回声明

建设单位:呼和浩特市朝晖

房地产开发有限公司主动提出申

请,因规划部门对建设工程项目

基本信息作出调整,经呼和浩特

市玉泉区住房和城乡建设局按

相关规定研究决定对“《关于天骄

岸幼儿园消防准予使用的通

知(玉消准字[2023]003号)”文

书撤回并予以作废,特此声明。

建设单位:呼和浩特市朝晖

房地产开发有限公司主动提出申

请,因规划部门对建设工程项目

基本信息作出调整,经呼和浩特

市玉泉区住房和城乡建设局按

相关规定研究决定对“《关于天骄

岸幼儿园消防准予使用的通

知(玉消准字[2023]003号)”文

书撤回并予以作废,特此声明。

退出股东、监事公告

●本人宋建明(身份证号

150103196112010014),依据《公

司章程》相关规定,自愿退

出呼和浩特市金鑫工贸有限责

任公司(统一社会信用代码

91150105888356491),呼和浩特

市玉泉区金盛商贸有限公司(统一社会信用代码

91150105888356491),呼和浩特市玉泉区崔姐餐饮店(统一社会信用代码

91150105888356491),呼和浩特市玉泉区金盛商贸有限公司(统一社会信用代码

91150105888356491),呼和浩特市玉泉区金盛商贸有限公司(统一社会信用代码